

5. Consejos y normas de Seguridad Vial

- 5.1. Relativas al estado del vehículo
- 5.2. Relativas a la conducción en caravana
- 5.3. Relativas a la conducción en autopista y autovía
- 5.4. Relativas al conductor
- 5.5. Relativas a la preparación del viaje
- 5.6. Relativas al cinturón de seguridad, pasajeros y carga.....
- 5.7. CONSEJOS D. G .T. – *LA CONDUCCIÓN NOCTURNA*.....

5. Consejos y normas de Seguridad Vial

5.1. RELATIVAS AL ESTADO DEL VEHÍCULO

En estas fechas en que comienza la Operación Especial "1º de agosto - 2023" y en las que se hace mayor uso del vehículo con más desplazamientos de largo y corto recorrido, aproveche la ocasión para llevar a cabo, con la antelación debida, una completa puesta a punto del vehículo:

- Niveles de líquido de frenos, aceite y líquido limpiaparabrisas.
- Alumbrado en correcto funcionamiento y altura de los faros.
- Carga de batería y estado de sus bornes (protegidos con vaselina).
- Estado de los frenos.
- Estado de la dirección "sin holguras".
- Estado de las bujías, cables y filtros.
- Estado de los neumáticos, sin grietas, ni estrías y el dibujo de rodadura profundo.
- Estado de las escobillas del limpiaparabrisas.
- Estado de los manguitos del motor y sus abrazaderas a partes fijas.
- Posición correcta de los asientos y sus anclajes.
- Posición correcta del retrovisor "sin ángulos muertos".
- Haga el engrase y cambie el aceite, si fuera necesario.
- Verifique antes de iniciar el viaje, la presión de los neumáticos del vehículo, caravana o remolque si lo llevara.
- Acostúmbrese a circular con el depósito de combustible lleno, ante cualquier situación anómala (retenciones, accidentes, inclemencias meteorológicas, etc.) le será de gran ayuda.
- Compruebe que lleva en su vehículo los recambios imprescindibles como son:
 - Rueda de repuesto a su presión necesaria o kit reparapinchazos y herramientas para su instalación.
 - Chaleco reflectante de alta visibilidad debidamente homologado.
 - Dos triángulos homologados de preseñalización de peligro o dispositivo luminoso intermitente V-16 (opcional).

5.2. RELATIVAS A LA CONDUCCIÓN EN CARAVANA

- En los viajes durante el Verano prevea conducir en caravana por lo que evite siempre que sea posible, los adelantamientos y si los realiza, no los haga nunca a más de dos vehículos seguidos.
- Recuerde que con lluvia, hielo, niebla y viento, conducir es sinónimo de precaución y atención, por lo tanto, reduzca la velocidad de su vehículo y aumente la distancia de seguridad.
- Mantenga, en todo momento, las distancias de seguridad entre vehículos.
- Mientras conduzca en caravana no se ponga metas, tiempos ni distancias. Advertir en el destino un posible retraso debido al estado de la circulación en caravana.
- En las travesías de núcleos urbanos, extreme su atención ante la presencia de niños, peatones, ciclomotores y vehículos de movilidad personal, y recuerde que la velocidad máxima para circular por ellas es de 50 km/h.
- Si precisa detenerse, saque completamente el vehículo de la calzada al arcén, y si es posible fuera de la carretera.
- Adecúe su velocidad a la del tráfico que le rodea, olvídense de que la señalización le permite circular a mayores niveles.

5. Consejos y normas de Seguridad Vial

5.3. RELATIVAS A LA CONDUCCIÓN EN AUTOPISTA Y AUTOVÍA

- En autopista y autovía circule siempre por el carril de la derecha. No cambie de carril más que cuando sea necesario para efectuar un adelantamiento. Una vez efectuado el mismo, vuelva gradualmente al carril derecho.
- Recuerde que con lluvia, hielo, niebla y viento, conducir es sinónimo de precaución y atención, por lo tanto, reduzca la velocidad de su vehículo y aumente la distancia de seguridad.
- Por ser el límite de velocidad 120 Km/h, es necesario aumentar la distancia de seguridad entre vehículos.
- En autopista y autovía su vehículo ha de hacerse visible a los demás conductores mucho antes que en una carretera ordinaria, y ello a causa de las grandes velocidades con las que se circula. La mejor señal para advertir el adelantamiento a los demás es hacer destellos luminosos con las luces.
- Cuando tenga necesidad de cambiar de carril aplique la regla de seguridad: retrovisor - señal - maniobra, teniendo siempre presente que detrás pueden venir vehículos que marchen más rápidamente.
- Comience la maniobra de cambio de carril con mucha más antelación que en las carreteras ordinarias, de forma tal que los indicadores de dirección sean bien vistos, manteniendo éstos en funcionamiento únicamente en las fases de la maniobra que implican desplazamiento lateral.
- Todo conductor que, por razones de emergencia se vea obligado a circular con su vehículo a una velocidad inferior a 60 Km/h en autopista o autovía deberá abandonarla en la primera salida.
- Si necesita detenerse retire el vehículo lo más posible de la calzada y arcén.

5.4. RELATIVAS AL CONDUCTOR

- No olvide adoptar las precauciones elementales e imprescindibles para la conducción en estas fechas de desplazamientos masivos y de larga distancia.
- Recuerde que con lluvia, hielo, niebla y viento, conducir es sinónimo de precaución y atención, por lo tanto, reduzca la velocidad de su vehículo y aumente la distancia de seguridad.
- La víspera del viaje procure descansar y dormir lo suficiente. Así podrá conducir relajado y sin somnolencia.
- Evite durante el viaje las comidas copiosas, ya que producen efectos negativos como somnolencia y digestiones pesadas.
- Suprime igualmente cualquier bebida alcohólica. El alcohol disminuye los reflejos y crea una falsa sensación de seguridad. Además, todo conductor queda obligado, bajo sanción, a someterse a las pruebas de alcoholemia, estupefacientes, psicotrópicos y otras análogas.
- Evite la conducción continuada durante muchas horas. Deténgase cada dos horas sacando el coche de la carretera, estire las piernas y respire aire puro, que nunca le vendrá mal.
- En cualquier caso, al menor síntoma de cansancio, pare el coche fuera de la carretera y eche una cabezada.
- El conductor y acompañante de motocicletas y ciclomotores deberán utilizar cascos protectores para circular por cualquier vía urbana o interurbana.
- Queda prohibido conducir utilizando auriculares conectados a aparatos reproductores de sonido o teléfonos móviles.
- Recuerde que la distancia mínima de separación lateral para adelantar a peatones y vehículos de dos ruedas es de 1,50 metros.
- Mientras conduzca no se ponga metas, tiempos ni distancias.
- Lleve ropa cómoda y calzado adecuado para la conducción.
- Los objetos personales y los que pudiera necesitar durante el viaje, llévelos a mano.
- Los conductores de vehículos deberán utilizar un chaleco reflectante de alta visibilidad, cuando salgan de éstos y ocupen la calzada o el arcén de las vías interurbanas.
- Si utiliza gafas graduadas es aconsejable llevar unas de repuesto.

5. Consejos y normas de Seguridad Vial

5.5. RELATIVAS A LA PREPARACIÓN DEL VIAJE

➤ Consultar en el **Servicio de Información de Tráfico:**

- Internet: www.dgt.es / mapamovilidad.dgt.es
- Teléfono: 011
- Redes sociales:
 - Twitter ([@DGTes](https://twitter.com/DGTes) y [@InformacionDGT](https://twitter.com/InformacionDGT))



• **TELETEXTO:**

- TVE: página 600 y siguientes.
- Antena 3: página 410 y siguientes.
- Cuatro: página 470 y siguientes.
- Telecinco: página 470 y siguientes.
- La Sexta: página 410 y siguientes.

➤ Solicite información sobre el estado de la circulación en la carretera que vaya a utilizar, así como datos sobre la situación meteorológica prevista en la zona, posibles itinerarios alternativos en caso de que existan retenciones o cualquier otro tipo de información relacionada con el tráfico.

- Durante la realización del viaje, podrá informarse puntualmente del estado de la circulación a través de los boletines que emiten las distintas emisoras de radio.
- Programe con antelación el plan de viaje, evitando a ser posible los días de desplazamientos masivos y las horas más desfavorables.
- Conducir preferentemente durante la mañana o la tarde, evitar la noche pues la conducción nocturna produce fatiga y somnolencia.
- Si dispone del tiempo necesario, elija para los itinerarios las vías que, contando con las debidas condiciones de seguridad soporten menor densidad de tráfico.

5.6. RELATIVAS AL CINTURÓN DE SEGURIDAD, PASAJEROS Y CARGA

- Utilice el cinturón de seguridad en las vías urbanas e interurbanas. Su uso es obligatorio tanto para el conductor como para el ocupante del asiento delantero, así como ocupantes de los asientos traseros que dispongan de ellos.
- Evite el exceso de equipaje, lleve sólo lo verdaderamente necesario y colóquelo adecuadamente de forma equilibrada dentro del coche, repartiendo los pesos. Si puede evitar el llevar baca en el coche, mejor.
- En ningún caso coloque objetos o parasoles de forma que impidan la perfecta visibilidad del conductor por el espejo retrovisor interior. El equipaje voluminoso colóquelo en el portamaletas.
- En la bandeja trasera del vehículo, no coloque objetos que puedan causar daño en caso de frenada brusca.
- Queda prohibida circular con niños menores de 12 años, situados en los asientos delanteros del vehículo, salvo que utilicen dispositivos homologados al efecto. Excepcionalmente, cuando su estatura sea igual o superior a 135 centímetros, los menores de 12 años podrán utilizar como tal dispositivo el propio cinturón de seguridad para adultos de que estén dotados los asientos delanteros.
 - Los niños menores de tres años, que ocupen los asientos traseros, deberán utilizar un sistema de sujeción homologado adaptado a su talla y peso.
- El número máximo de personas que pueden transportarse no puede exceder del número de plazas para las que esté autorizado el vehículo, todas ellas emplazadas y acondicionadas en lugar destinado para ello.

5. Consejos y normas de Seguridad Vial

5.7. CONSEJOS D. G .T. – LA CONDUCCIÓN NOCTURNA

Muchos conductores, en este periodo estival, circulan por la noche para evitar las horas solares o prefieren realizar los viajes de largo recorrido en estas horas.

La conducción nocturna, debido a que requiere mayor concentración en la conducción para poder ver la superficie iluminada por el vehículo, así como el no estar habituado a ella, produce mayor fatiga, tensión y estrés. Por ello, si se viaja por la noche, es necesario tomar una serie de precauciones para este tipo de conducción, que nos permitirán realizar el viaje en las mejores condiciones de Seguridad Vial.

5.7.1.-PREVENCIÓN

Antes de la conducción nocturna:

- Programar minuciosamente el itinerario nocturno.
- Tener el vehículo en condiciones y preparado, comprobando el correcto funcionamiento de las luces e intermitentes.
- Limpiar los cristales de: faros e intermitentes, parabrisas, ventanillas y luneta posterior.
- Descansar suficientemente antes de emprender el viaje.
- Cenar ligeramente.
- Abstenerse de tomar alcohol y medicamentos incompatibles con la conducción.



5.7.2.- PRUDENCIA

Durante la conducción nocturna:

- Reducir la velocidad un 20% aproximadamente respecto a la velocidad permitida, pues al circular con luz de cruce, la zona iluminada por los faros puede ser muy inferior a la distancia de parada.
 - Usar luces cortas cuando se cruce con otro vehículo. Si se deslumbra utilice como guía la línea de la derecha de la calzada.
 - Si necesita parar en carretera, buscar un tramo recto y con visibilidad, poniendo intermitentes y triángulos de emergencia. Tener precaución al descender del asiento conductor, así como evitar que los pasajeros de los asientos traseros desciendan del vehículo por la puerta izquierda, haciéndolo por la puerta derecha.
 - Llevar el vehículo aireado, dirigiendo la salida de aire del interior del vehículo hacia el cuerpo y brazos, nunca a los ojos.
 - Escuchar música o la radio.
 - Prestar mucha atención a las noches con lluvia, pues el barro y polvo salpicado se acumulan rápidamente en los faros e intermitentes del vehículo reduciendo hasta un 50% su visibilidad. Parar a menudo para efectuar su limpieza.
 - Detenerse cada dos horas o siempre que se observe fatiga o somnolencia, haciendo ejercicios respiratorios o andar, para recuperar la capacidad necesaria para conducir. En noches de mucho calor realizar paradas más frecuentes para hidratarse, pues el calor de noche produce mayor fatiga para la conducción.
- Los signos de fatiga pueden manifestarse de las siguientes formas:
- Somnolencia.
 - Dolor de cabeza, nuca / cuello, espalda o piernas.
 - Picor de ojos, parpadeo o frotarlos continuamente con las manos.
 - Cambio continuo de posición en el asiento conductor.
 - Sensación de tener mucho calor, sed o sudor en las manos.
 - Aumento de consumo de cigarrillos, caramelos o golosinas.
- Es importante que cada conductor identifique estos síntomas que deben poner en alerta sobre una situación de fatiga en la conducción y evitar de esta forma un accidente.